

# Samtalesalon for sygeplejersker giver et boost til egenomsorg

## Natur som lokation og fællesskab tillægges stor værdi



### Beskrivelse af testforløb

Fra medio marts til medio juni 2023 har sygeplejersker fra Regionshospitalet Gødstrup undersøgt gruppeforløbsmetodikken *Samtalesalon for sundhedsprofessionelle* (herefter Samtalesalon).

Samtalesalonen er et gruppeforløb med fokus på dialog, fællesskab, refleksion og restitution med henblik på at forebygge omsorgstræthed, stress og belastninger i arbejdslivet. Det er virksomheden Cathrine Hartmann, der har udarbejdet konceptet, mens Nordic Health Lab har stået for brobygning og samarbejdet med Regionshospitalet Gødstrup.

Nogle af hovedkonklusionerne er, at forløbet har givet sygeplejerskerne et boost til egenomsorg, der ligeledes er blevet bemærket af nærmeste leder. Forventninger blandt sygeplejerskerne er i høj eller meget høj grad blevet imødekommet tilfredsstillende.

Billede fra Gødstrup Sø, hvor gruppesessioner har været afholdt.

### Formålet med testforløbet og testmetodikker

Formålet med testforløbet har været at undersøge, om gruppeforløbsmetodikken, *Samtalesalon for sundhedsprofessionelle*, skaber et egnet rum for dialog omkring værdier, egenomsorg og trivsel med henblik på at styrke sygeplejerskers mentale sundhed. Testforløbet har strakt sig over 2,5 måneder og overordnet haft 3 gruppesessioner inklusiv 1 opfølgende individuel samtale og afsluttende gruppeevaluering. Gruppesessionerne har bestået af fælles dialog, dialog i mindre grupper, selvrefleksion, stillevandring og andre øvelser med fokus på at skabe kropslig og mental ro og pauser. Derudover har der i testforløbet været indledende samtaler med alle ledere fra de respektive afsnit (med henblik på at informere om forløbet og give mulighed for at understøtte forløbet). Afslutningsvis har der været afholdt gruppeevaluering med lederne.

Testforløbet har haft fokus på måleparametrene: tillid, udbytte og logistik. I testperioden har facilitatoren noteret erfaringer generelt og konkret i forhold til testforløbets måleparametre.

8 sygeplejersker har været med i testforløbet fordelt fra forskellige afsnit; hjerte, perioperativt, svangre- og barsel, øjenklinik, dialyseklinik samt akutafdeling. Der har været få afbud pga. planlagt ferie, kursusdag og travlhed i afsnittet.

### Resultat af opstart sammenlignet med efter forløbet

Under opstart har der været afholdt individuelle samtaler med ledere fra de respektive afdelinger og udsendt spørgeskema til sygeplejersker.

7 ud af 8 sygeplejersker har besvaret det indledende spørgeskema. 6 ud af 7 sygeplejersker vurderer deres generelle trivsel og mentale sundhed som værende høj eller meget høj, imens 1 vurderer det som værende middel. Vurdering af generel trivsel og mental sundhed relateret til arbejdet vurderer kun 2 ud af 7, at den er høj eller meget høj, imens 3 vurderer den som middel og 2 som værende lav. Trivsel og mental sundhed vurderes således lavere relateret til arbejdet end generelt.

4 ud af 7 sygeplejersker deltager i forløbet enten på baggrund af aktuell dårlig trivsel/mental sundhed eller tidligere belastninger i arbejdet eller privat, imens 3 sygeplejersker ønsker at styrke deres mentale sundhed og trivsel. Alle 7 sygeplejersker ønsker at styrke egen mentale sundhed og trivsel. Derudover håber og forventer sygeplejerskerne yderligere, at forløbet kan styrke egenomsorg, skabe et fællesskab med andre sygeplejersker samt forebygge mistrivsel og mentale belastninger.

I de individuelle samtaler med ledere angiver de, at der mangler forebyggende tilbud til sygeplejersker med fokus på mental sundhed og trivsel. Lederne håber i høj grad, at forløbet kan bidrage til at styrke fællesskabet, såvel som at styrke den enkelte sygeplejerske i at tage ansvar for egen situation ved at øge opmærksomhed og dialog omkring mental sundhed. Lederne angiver derudover, at det kan være svært at imødekomme medarbejdernes oplevelse af arbejdspress og travlhed med konkrete tilbud/forløb.

Fra gruppeevaluering med sygeplejerskerne, konkretiserer en af sygeplejerskerne betydningen af forløbet, og prioriteringen fra ledelsen:

*"Jeg synes, det er megafedt, at hospitalsledelsen prioriterer at give os en pause. Det har gjort noget godt for mig i hvert fald. Jeg synes tit, at vi bare bliver pisket afsted. Og jeg ved godt, at vi ikke bare bliver pisket afsted, men at vi selv pisker afsted".*

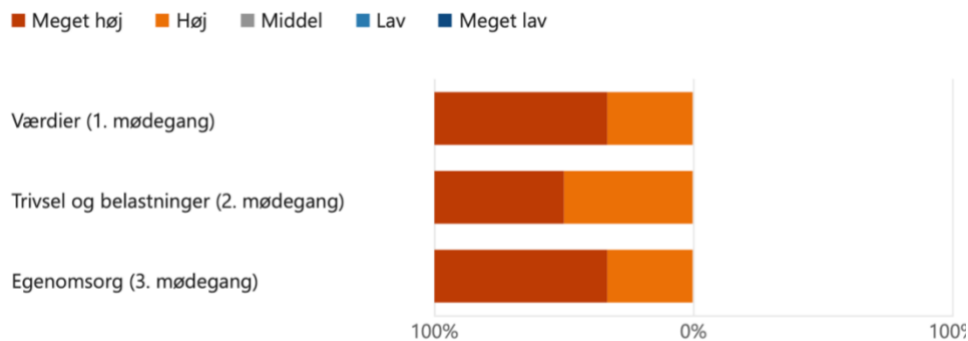
Efter gruppeforløb og opfølgende individuel samtale med facilitator har sygeplejerskerne igen modtaget et spørgeskema, hvor 6 ud af 8 har besvaret det. Her har 3 ud af 6 sygeplejersker vurderet deres aktuelle generelle trivsel og mentale sundhed som værende høj, imens 3 har vurderet denne som middel. Vurdering af generel trivsel og mental sundhed relateret til arbejdet vurderer 1 ud af 6 som værende høj, imens 3 vurderer den som middel og 2 som lav. Både den generelle trivsel og mentale sundhed relateret til arbejdet er således faldet blandt de deltagende sygeplejersker i testperioden. Et par deltagere kommenterer konkret i spørgeskemaet, at der er et stort arbejdspress og/eller udfordringer på arbejdet på nuværende tidspunkt. Flere af deltagerne fremhæver i gruppeinterviewet, at netop dét at have et planlagt forløb i naturen har været godt for deres generelle trivsel og mentale sundhed. Nærmere årsagssammenhæng kræver derfor yderligere afdækning.

### **Resultat af måleparameteret 'tillid'**

I udfyldelsen af spørgeskemaet har 5 ud af 6 i høj grad oplevet, at forløbet blev faciliteret på en tryk og tillidsvækkende måde, imens den sidste har vurderet dette som meget høj. I gruppeinterviewet angiver deltagerne ligeledes, at der har været en god og tydelig struktur samt at facilitator har udvist en stor grad af fortrolighed. Deltagerne kommenterer ligeledes i gruppeevalueringen, at rammerne i naturen har bidraget til et tillidsfuldt og roligt rum og med god variation af planlagte elementer i gruppesessionerne.

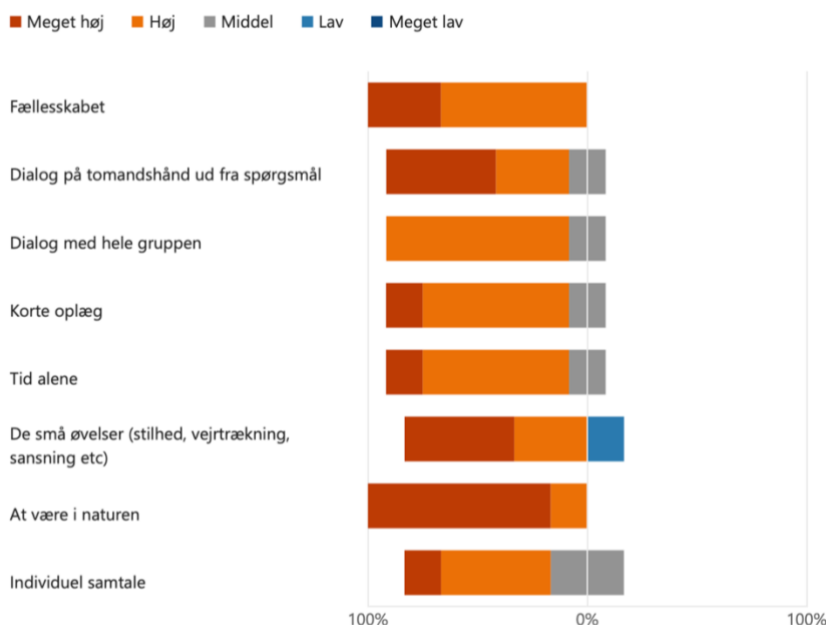
### **Resultat af måleparameteret udbytte**

I udfyldelsen af spørgeskema efter forløbet angiver 5 ud af 6, at de har oplevet, at forløbet har skabt et godt rum for dialog om mental sundhed, trivsel og belastninger, imens 1 har vurderet det som middel. De 3 gruppesessioner har haft et overordnet emne, der har været henholdsvis værdier, trivsel og belastninger samt egenomsorg. Alle 6 sygeplejersker har oplevet emnerne som meningsfulde og relevante i høj eller meget høj grad.



Hertil kommenterer en deltager, at emnerne har været med til at give en bevidsthed om, hvilke værdier vedkommende handler ud fra, og hvad der således er væsentligt i samarbejdet med andre, og hvordan dette påvirker egen trivsel.

I spørgeskemaet efter forløbet har sygeplejerskerne vurderet udbytte af følgende emner; fællesskabet, dialog på tomandshånd ud fra spørgsmål, dialog med hele gruppen, korte oplæg, tid alene, små øvelser, at være i naturen samt individuel samtale. Alle 6 sygeplejersker har vurderet fællesskabet og det at være i naturen som meget højt. De andre 6 elementer har 5 ud af 6 vurderet udbyttet som højt eller meget højt, imens 1 sygeplejerske har vurderet udbyttet som middel og 1 sygeplejersker har vurderet de små øvelser som lavt.



5 ud af 6 sygeplejersker har vurderet, at forløbet har imødekommet forventninger i høj eller meget højt grad, imens 1 har vurderet det som værende middel. Derudover har de haft mulighed for at kommentere ønsker ift. hvad der kunne være mere af i forløbet, hvor de angiver ønske om flere små opgaver og sparring to og to, meditation eller yoga, øget dialog om arbejdspress på tværs af afdelinger, yderligere teori og praksis omkring egenomsorg, flere redskaber til at håndtere en travl

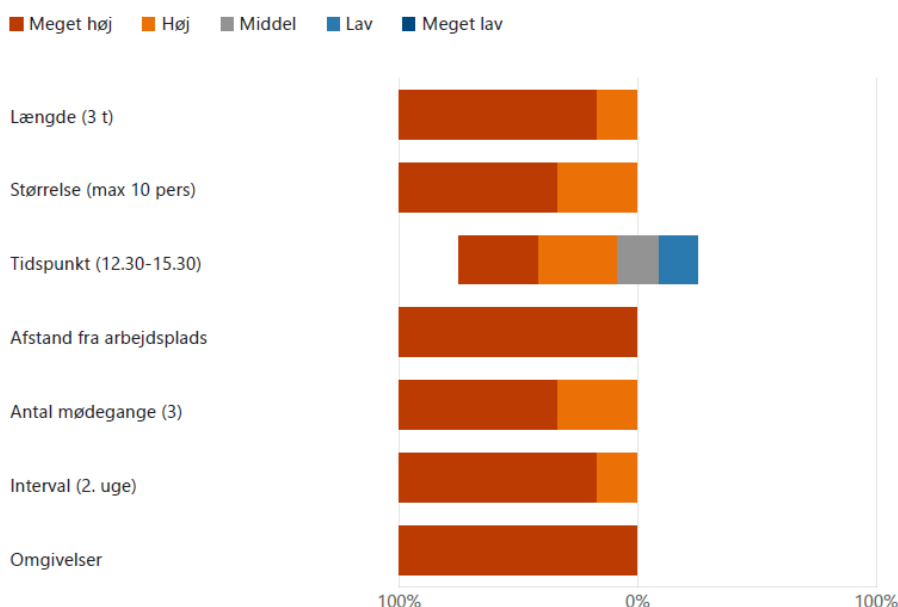
hverdag samt forslag om en individuel samtale forud for forløbet. 4 ud af 6 mener, at det ville have været meningsfyldt med en samtale inden opstart. De fleste kommentarer ift. hvad der kunne være mindre af i forløbet, handler om mindre alenetid i gruppesessionerne.

Både i spørgeskema og gruppeevalueringen har sygeplejerskerne lagt vægt på, at det har været gavnligt, at forløbet har været på tværs af afdelinger, både fagligt og personligt. Dette kommenteres i gruppeevalueringen som et element, der godt kan dyrkes yderligere i forløbet. Sygeplejerskerne mener ligeledes, at det har været godt, at de fleste ikke kendte hinanden, da det styrker nysgerrigheden og forståelsen for hinanden samtidig med, at der ikke er nogle forudgående antagelser om hinanden. Det har også være udbytterigt, at det kun har været sygeplejersker, der har deltaget, da det giver en vis ensrettet forforståelse for arbejdet og arbejdsopgaver. Et par af sygeplejerskerne kommenterer, at flere konkrete redskaber og dialog omkring håndteringer af belastninger på arbejdspladsen på tværs af afdelinger kunne fylde mere i forløbet.

I gruppeevalueringen med lederne tilkendegiver de, at de har kunne mærke på deres medarbejdere, at forløbet har været udbytterigt. Lederne anvender ord som boost og kæmpegevinst for deres medarbejdere, og flere af lederne ønsker, at flere medarbejdere og endda ledere på sigt kan deltage i samtalsalonen. Lederne bakker ligeledes op omkring, at sygeplejerskerne kommer fra forskellige afdelinger som noget positivt for udbyttet.

### Resultat af måleparameteret logistik

I udfyldelsen af spørgeskemaet efter forløbet har sygeplejerskerne vurderet tilrettelæggelsen/kvaliteten af forskellige parameter; længde, størrelse, afstand fra arbejdsplads, antal mødegange, interval for gruppesessioner, tidspunkt samt omgivelser. Alle 6 sygeplejersker har vurderet omgivelserne som meget høje, imens de resterende parametre med undtagelse af tidspunkt er blevet vurderet som værende som højt eller meget højt blandt alle sygeplejersker. Ift. tidspunktet har 4 ud af 6 vurderet dette som højt eller meget højt, imens 1 har vurderet det som middel og 1 som lavt.



Begrundelsen for de lavere vurderinger handler om, at sygeplejerskerne har varierende arbejdstider og et højt arbejdspress, hvor det kan være svært at tage fra arbejdspladsen. Fra gruppeevalueringen angiver sygeplejerskerne ligeledes, at det er svært at tilrettelægge et forløb på et hospital med forskellige vagttyper, der tilgodeser alle. Denne pointe understøttes af lederne, der i gruppeevalueringen nævner, at fokus ofte kan være logistik. Lederne nævner dog, at de har

Juni 2023

oplevet forløbet som godt tilrettelagt ift. at det ikke har været adskillige måneder og at gruppesessionerne har haft et kort tidsformat. Lederne har støttet op omkring deltagelsen, men har i udgangspunktet ikke været aktivt involveret. De vurderer involveringen som passende.

I spørgeskemaet og gruppeevalueringen angiver sygeplejerskerne, at især omgivelserne i naturen har været meget positive, da der ikke er de samme forstyrrelser som i et mødelokale eller på hospitalet, og det skaber en god ro og øget brug af sanser. Naturen tvinger dem ligeledes ud i en ramme, hvor fx gåhastighed er blevet overvejet af facilitator, der har medvirket til, at sygeplejerskerne er blevet udfordret mentalt ift. at være i en bestemt ramme og derigennem anvende og styrke egen brug af sanser. Der har i nogle få tilfælde været ønske om at tydeliggøre formålet med rammen.

Fra gruppeevalueringen tillægger sygeplejerskerne derudover dét, at forløbet har et aftalt tidspunkt, hvor det forventes, at de deltager, som positivt da denne tid kan være svær at prioritere for sig selv.

*”Nu er vi her, og der er sat tid af til mig i det her tidsrum. Det har været en styrke for mig. Så har det også været en styrke, at det har været en vekselvirkning mellem dialog og gruppe”.*

### **Hovedkonklusioner**

En af hovedkonklusionerne er, at forløbet har givet sygeplejerskerne et boost til egenomsorg, der også er blevet bemærket af nærmeste ledere. Derudover er forventninger blandt sygeplejerskerne i høj eller meget høj grad blevet imødekommet.

Alle sygeplejersker har vurderet faciliteringen som værende meget tryk og tillidsvækkende samt, at facilitatoren har udvist en stor grad af fortrolighed. Samtalesalonen med naturen som ramme har yderligere styrket det tillidsfulde og rolige rum. Sygeplejerskerne har vurderet emnerne i gruppesessionerne som både meningsfulde og relevante samt, at forløbet har skabt et godt rum for dialog om mental sundhed samt trivsel og belastninger, men med mulighed for at styrke denne del i forløbet. Derudover vurderer sygeplejerskerne, at især fællesskabet på tværs af afdelinger, og det at være i naturen, har været udbytterigt.

Sygeplejerskerne har overordnet vurderet tilrettelæggelsen/kvaliteten af forløbet højt eller meget højt både ift. længde, størrelse, afstand fra arbejdsplads, antal mødegange, interval for gruppesessioner, tidspunkt samt omgivelser. Især naturomgivelserne går igen som noget positivt for forløbet.

Erfaringerne fra testforløbet og vurdering af implementering af forløbet tages op i HovedMED-udvalget for Regionshospitalet Gødstrup.

### **Konktaktoplysninger**

Cathrine Hartmann (Founder, Cathrine Hartmann). Mail: mail@cathrinehartmann.dk. Tlf: 4416 9400. Anne-Mette Sonne Andersen (Innovationskonsulent, Regionshospitalet Gødstrup). Mail: asand1@rm.dk. Tlf. 28591204.

### **Info om løsningen**

Gruppeforløbsmetodikken *Samtalesalon for sundhedsprofessionelle* tilrettelægger dialog om værdier, belastninger og egenomsorg med henblik på at styrke sygeplejerskers/sundhedsprofessionelles mentale sundhed gennem fællesskab, ro og tilstedeværelse i naturen. Forløbet indeholder dialog, refleksioner, øvelser, vandring og egentid. Rammerne tilpasses det enkelte hospital/kommune. Konceptet er udviklet og inspireret af

forskellige terapeutiske tilgange (narrativ terapi og acceptance and commitment therapy), forskningsbaseret viden om naturen som sundhedsfremmende element samt forskning i belastninger og skam i arbejdslivet udover inspiration fra konceptet samtalesaloner udviklet af Nadja Pass og Andreas Lloyd.

